

## LOVE FOR BIRTH

VOOR KRACHTIGE MOEDERS EN GEZONDE BABY'S

# Mama Coaching

Als mama en coach begeleid ik graag andere mama's in het tot bloei komen. Onverdeelde aandacht en professionele begeleiding voor iedere vrouw die mama is, wordt of zou willen zijn.

Wil jij ook meer genieten van het moederschap en alle andere leuke dingen in het leven? En wil je een goede balans tussen werk, gezin en me-time? Denk je dat het leven leuker zou kunnen zijn, maar weet je niet goed hoe? Dan zou een coach-traject wat voor jou kunnen zijn.

### *Wat en hoe*

Tijdens een coach-traject ontdek je:

- Hoe je weer in balans kunt komen;
- Welke ballen die je in de lucht houdt, nu echt belangrijk voor je zijn. En welke je misschien mag laten vallen;
- Beter je grenzen te voelen en aan te geven;
- Minder te piekeren en je minder schuldig te voelen;
- Meer geduld te krijgen en beter om te gaan met negatieve gevoelens;
- Meer dingen te doen die je leuk vindt en meer energie te krijgen;
- Meer te genieten van je gezin en alle andere leuke dingen in je leven, zonder schuldgevoel;
- In te zien hoe het komt dat je niet gelukkig bent in je werk;
- Wat ervoor nodig is om weer plezier in je werk te krijgen;
- Welke nieuwe richting bij jouw wensen past en of dit haalbaar is;
- De eerste stappen te nemen!

Tijdens een **gratis inspiratiesessie** brengen we samen in beeld waar jij tegen aan loopt en op welke gebieden jij een steuntje in de rug kunt gebruiken. Naar aanleiding van dit gesprek volgt er een coachingstraject op maat. Ingrediënten voor een geslaagde coaching sessie zijn in ieder geval: \* koffie/ thee \* creativiteit \* mindfulness \* yoga \* een goed gesprek \* een luisterend oor \* ontspanning \* droomdoelen \* en een actieplan \*!

### *Kosten*

Jouw investering is €85,- per sessie (duur 60-90 minuten).